

# MYOPIA MOMENT

советы касательно образа жизни

Настоящая Памятка о миопии — это краткий обзор трех факторов образа жизни, которые следует учитывать, обсуждая с детьми и их родителями стратегию контроля близорукости (миопии).

Для получения более подробной информации ознакомьтесь с материалами, указанными в ссылках на первоисточники.

**ВРЕМЯ,  
ПРОВОДИМОЕ  
НА СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ:  
ДВА ЧАСА НА  
УЛИЦЕ В ДЕНЬ**

**Что нам известно.** Исследования показали, что пребывание на свежем воздухе может помочь предотвратить или отсрочить начало миопии, остановить или замедлить ее прогрессирование.

**Почему?** В мире все еще ведутся дополнительные исследования, но уже сейчас известно, что живая природа и яркий свет, которые влияют на ребенка во время пребывания на свежем воздухе, замедляют развитие и прогрессирование миопии.

**Что порекомендовать?**

- Обратите внимание на тот факт, что чем больше времени ребенок будет проводить на свежем воздухе, тем лучше это повлияет на его состояние.
- Предложите ребенку гулять на улице минимум 2 часа в день в любое время дня, в том числе в школе.

• Fitzloff DJ. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res* 2012;31:622-660.  
• Ng SC. Does sunlight (bright light) explain the protective effects of outdoor activity against myopia? *Ophthalmic Physiol Opt* 2015;35:318-372.  
• Panamierby D et al. A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. *Clin Exp Optom* 2015;98:497-506.  
• Wolffsohn JS et al. IAP - Myopia Control Reports Overview and Introduction. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019; 60(2):M1-M9.  
• Wu PC et al. Increased Time Outdoors is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. *Ophthalmology* 2020; 127(10):1450-1459.



**ПЕРИОДИЧНОСТЬ  
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИХ  
ОСМОТРОВ: ДВА  
ОСМОТРА В ГОД (ДЛЯ  
ДЕТЕЙ ГРУППЫ РИСКА)**

**Что нам известно.**

Чтобы отсрочить начало миопии или замедлить ее прогрессирование, важно как можно раньше провести комплексный офтальмологический осмотр ребенка. Признаки близорукости у ребенка могут появиться уже в 4 года.

**Почему?**

Изменение образа жизни и поведения, а также офтальмологические вмешательства будут максимально эффективными, если произойдут как можно раньше.

**Что порекомендовать?**

- Encouragez les enfants d'âge préscolaire à se présenter pour un examen complet de la vue.
- Контроль. Офтальмологические осмотры один или два раза в год для детей из группы особого риска.

• Breslin, KMH. A Prospective Study of Spherical Refractive Error and Ocular Components among Northern Irish Schoolchildren (The NICED Study). *IOVS* July 2003; Vol. 44, 4843-4850.  
• Gifford KL, et al. IAP - Clinical Management Guidelines Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(3):M184-M203.



**ВРЕМЯ ЗА ЭКРАНОМ  
И ВРЕМЯ НА РАБОТУ,  
ТРЕБУЮЩУЮ  
НАПРЯЖЕНИЯ  
ЗРЕНИЯ, НЕ ДОЛЖНО  
ПРЕВЫШАТЬ В  
СУММЕ ДВА ЧАСА В  
ДЕНЬ**

**Что нам известно.** Некоторые исследования установили взаимосвязь между временем, проводимым за экраном и при работе, требующей напряжения зрения, и началом миопии.

**Почему?**

Чтобы понять, почему слишком долгое сидение за экраном и работа, требующая напряжения зрения, могут повлиять на начало и течение миопии, нужны дополнительные исследования, однако офтальмологи сообщают о повышении заболеваемости миопией во время пандемии COVID-19, поскольку все больше детей дольше сидят за экраном из-за необходимости обучаться удаленно.

**Что порекомендовать?**

Предложите пациентам соблюдать правило «20 — 20»: через каждые 20 минут работы за компьютером делать перерыв и смотреть вдаль 20 секунд.

• Wildsoet CF et al. IAP - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(2):M06-M31.  
• Wolffsohn JS et al. (2019). Myopia Control Overview and Introduction. *International Myopia Institute*.  
• Xiong S, et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol* 2017;95:551-566.

